

Todas las personas de 6 meses de edad o más deben vacunarse contra la influenza cada temporada con raras excepciones. La vacunación es especialmente importante para las personas que corren mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza.

En el caso de la mayoría de las personas necesitan solo una dosis de la vacuna contra la influenza por temporada, septiembre y octubre suelen ser buen momento para vacunarse contra la influenza.

El inicio y duración exactos de las temporadas de influenza varían, pero la actividad de la influenza a menudo comienza a aumentar en octubre. Ponerse al día con sus vacunas, incluye tener la dosis bivalente de la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la influenza.

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose todos los años.

Los síntomas de la influenza suelen aparecer repentinamente. Las personas con influenza a veces sienten algunos o todos estos síntomas:

- fiebre (no todas las personas tendrán fiebre)
- tos
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal
- dolores musculares o corporales
- dolores de cabeza
- fatiga (cansancio)
- algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

El tiempo desde la exposición de una persona al virus de la influenza hasta el comienzo de los síntomas es de aproximadamente 2 días, pero puede oscilar entre 1 a 4 días.

La mayoría de las personas con influenza tienen una enfermedad leve y no necesitan atención médica ni medicamentos antivirales. Si presenta síntomas de influenza, en la mayoría de los casos debe permanecer en su casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para recibir atención médica.

Se recomiendan el tratamiento inmediato de las personas que tienen influenza confirmada o cree que la tiene y corren mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza, como las personas con asma, diabetes o enfermedades cardíacas.

Los medicamentos antivirales son diferentes de los antibióticos. Los antivirales para la influenza son medicamentos recetados. Estos medicamentos pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves por la influenza, como neumonía.

Tome precauciones diarias para proteger a otras personas mientras está enfermo

- Limite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar contagiarlas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes.
- Si usted está enfermo y tiene una enfermedad similar a la influenza, se recomiendan que haga reposo en su hogar por al menos 24 horas después a la desaparición de la fiebre, excepto para recibir cuidado médico. La fiebre debe desaparecer sin utilizar medicamentos para bajar la fiebre.